

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE	SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT									
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
	CE QUE JE DOIS APPRENDRE ET MAÎTRISER									
<p>Maintenir une activité physique régulière</p> <p>Tonifier son corps</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- L'échauffement</li> <li>- Le nom des exercices et des muscles qu'ils sollicitent</li> <li>- Les postures à respecter pour ne pas se faire mal</li> <li>- Les temps de travail et les temps de récupération</li> <li>- Le nombre de répétitions et de circuits à réaliser</li> <li>- Le niveau de difficulté correspondant à mes ressources / capacités</li> </ul>									
<b>L'ÉCHAUFFEMENT</b>										
RÉVEIL MUSCULAIRE					ÉLÉVATION DU RYTHME CARDIAQUE					
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 20 rotations bras tendus à l'horizontal</li> <li>2. 20 rotations de la tête (10 à gauche, 10 à droite)</li> <li>3. 20 mobilisations des hanches</li> <li>4. 20 mobilisations des genoux jambes serrées</li> <li>5. 20 mobilisations des chevilles (gauche et droite)</li> </ol>					<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Corde à sauter 3x1 min ou jumping jack 3x1 min (récup = 30 secondes)</li> <li>2. Pompes à genoux = 2 x 10 répétitions</li> <li>3. Demi-squats = 2 x 10 répétitions</li> <li>4. Gainage = 2 x 15 secondes</li> </ol>					
<b>LE CIRCUIT D'ENTRAÎNEMENT</b>										
<p><b>BUT</b> = Choisir son niveau de difficulté et enchaîner 3 à 4 circuits tout en étant dans le « <u>difficile</u> » (ressenti)</p> <p><b>1 CIRCUIT</b> = enchaînement des 4 exercices proposés</p> <p><b>1 SÉRIE</b> = 30 secondes d'effort / 30 secondes de récupération</p>										
<b>NIVEAU 1 = Débutant</b>					<b>NIVEAU 2 = Confirmé</b>					
<b>COMMENT RÉGULER SA SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT</b>										
COMMENCER PAR LE NIVEAU 1 PUIS RÉGULER PROGRESSIVEMENT SA PRATIQUE EN FONCTION DE SES RESENTIS										
<b>CE QUE JE DOIS FAIRE EN FONCTION DE MES RESENTIS</b>										
<b>FACILE</b>					PASSER AU NIVEAU 2					
<b>DIFFICILE</b>					C'EST BIEN JE CONTINUS					
<b>IMPOSSIBLE</b>					AUGMENTER LE TEMPS DE RÉCUPÉRATION DE 15 à 30 SECONDES REDESCENDRE AU NIVEAU 1 SI C'EST ENCORE IMPOSSIBLE					

BUT = CHOISIR SON NIVEAU ET ENCHAÎNER 3 à 4 CIRCUITS TOUT EN ÉTANT DANS LE « DIFFICILE »		
LES NIVEAUX	NIVEAU 1	NIVEAU 2
TEMPS DE TRAVAIL TEMPS DE RÉCUPÉRATION	30 secondes d'effort / 30 secondes de récupération	
EXERCICE 1 POMPES	Pompes genoux mains surélevées 	Pompes genoux sol 
	Le dos n'est pas creusé, écartement des mains un peu supérieur aux épaules	
RESSENTIS (entourez)	CIRCUIT 1 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 1 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 2 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 2 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 3 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 3 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 4 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 4 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
EXERCICE 2 SQUAT	Squats aménagés 	Squats sol 
	Genoux avancent peu par rapport à la verticale des orteils, écartement bassin ou un peu plus, dos qui conserve sa forme naturelle	
RESSENTIS (entourez)	CIRCUIT 1 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 1 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 2 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 2 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 3 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 3 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 4 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 4 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
EXERCICE 3 GAINAGE PLANCHE	Sur coudes et genoux 	Sur coudes et pieds 
	Creux et arrondis prononcés du dos à éviter	
RESSENTIS (entourez)	CIRCUIT 1 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 1 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 2 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 2 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 3 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 3 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 4 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 4 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
EXERCICE 4 JUMPING JACK	1 pied à la fois 	Classique au moins 20 répétitions 
	Pas de déséquilibre avant ou arrière	
RESSENTIS (entourez)	CIRCUIT 1 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 1 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 2 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 2 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 3 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 3 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE
	CIRCUIT 4 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE	CIRCUIT 4 = FACILE - DIFFICILE - IMPOSSIBLE

REPLIR LE SCHÉMA CI-DESSOUS AU FUR ET À MESURE DES SÉANCES

*Les muscles du corps humain*

